

上海三联书店

马可·奥勒留 著
李娟 杨志 译

沉思录

一力文库 015

上海三联书店

马可·奥勒留 著
李娟 杨志 译

沉思录

图书在版编目(CIP)数据

沉思录 / [古罗马] 马可·奥勒留 (Aurelinus, M.) 著 ;
李娟, 杨志译. —上海: 上海三联书店, 2008.5

ISBN 978-7-5426-2825-1

I . 沉 ... II . ①马 ... ②李 ... ③杨 ... III . 斯多葛派
—哲学理论 IV . B502.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 063812 号

沉 思 录

著 者 / [古罗马] 马可·奥勒留

译 者 / 李娟 杨志

责任编辑 / 戴俊 叶庆

装帧设计 /  灵动视线
TEL: 010-85983852

监 制 / 研 发

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 北京温林源印刷有限公司

版 次 / 2008 年 5 月第 1 版

印 次 / 2008 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 640 × 965 1/16

字 数 / 98 千字

印 张 / 11.25

ISBN 978-7-5426-2825-1/B · 177

定 价 : 22.00 元

译序

柏拉图说过：“惟有哲学家为城邦之主，城邦方有生之希望，得见天日。”也就是说，唯有精通哲学的君主方能建立“理想国”。在西方历史上，确有一位精通哲学的皇帝，那就是本书著者——马可·奥勒留（Marcus Aurelius，121—180）。

奥勒留自幼即有志于哲学，常身着古希腊罗马哲学家长袍，模仿其生活方式，渴望成为一个苏格拉底那样的哲学家。然而，命运将其推上了另外一条道路。奥勒留被罗马皇帝安东尼·派厄斯收为养子，十九岁便获恺撒称号，协助治理国家，此后青云直上，直至公元161年被推上帝位。他在《沉思录》中回顾一生时感慨：“这一切，都是因为神灵和命运的眷顾。”的确，奥勒留的一生是很得神灵和命运眷顾的；不过，他执政时也面临巨大挑战，外有异族入侵，内有军事叛乱，瘟疫、洪灾、干旱、地震亦频频降临，国势日衰。奥勒留在位的二十年，都在应付这些危机中度过。他竭忠尽智，夙兴夜寐，晚年更身先士卒，征战四方。但在戎马倥偬之中，奥勒留依然保持着对哲学的热爱，不断思考着人生真谛。本书的许多篇章即写就于征途。虽然他最终未能挽救帝国江河日下的颓势，但《沉思录》在历史长河中保持住了比他的功业更为长久的光彩。

在哲学史上，奥勒留属于斯多葛派。斯多葛派^①为西方希

^① 或译为斯多亚派。

腊化时期三大哲学流派之一，影响最为深远。它虽源自古希腊，但并非古希腊思想的主流，主要发展还是在古罗马时期。其代表人物，早中期多来自小亚细亚，后期主要来自罗马，较少希腊本土人士。古希腊思想的根基为小国寡民的城邦制度，但随着城邦制度衰颓，疆土辽阔、人口众多的罗马共和国及日后的罗马帝国取而代之，个体如何在新的政治制度下安身立命，哲学如何在新的世界形势下生存发展，遂成为思想界的重大命题，斯多葛派由此机缘而进入鼎盛期。从公元前4世纪芝诺开派算起，到公元2世纪晚期衰落，前后延续长达五百多年，是罗马共和国和罗马帝国早期的思想主流。此后余风不断，惠及后世。尤其值得一提的是，它于20世纪上半期借英美新人文主义传入中国，梁实秋、吴宓、林语堂等著名作家和学者皆受其影响，成为一股不可小觑的思想潮流。

与其他希腊哲学流派一样，斯多葛派也有自然哲学。他们认为：宇宙最初只有火；然后其他的元素——气、水、土依次逐渐形成；最终将有一场宇宙大燃烧，于是一切又重新变成火，宇宙就这样周而复始，直至无穷。但他们主要关注的不是自然哲学，而是伦理学，晚期的斯多葛哲学家更转向思考具体的生活伦理。他们关注的是：在一个个体难以把握自身命运的广大世界里，如何让自己有限的一生发出善的光辉？他们认为，一切事物都是自然的组成部分，个体的生命只有与自然相和谐，才有可能达到至善。人要活得幸福，就必须顺应自然，服从命运，对痛苦不加抱怨。在斯多葛派看来，在一个人的生命中，唯有德行才是唯一的善，而所谓德行，即是与自然相一致。其他如

财富、不幸、疾病、死亡等皆渺不足道，人自应淡然处之。

在《沉思录》中，奥勒留坦然承认自己受惠于埃比克太德的《对话录》甚多。^①埃比克太德也是斯多葛派著名哲学家，早年曾是奴隶，后获释为自由人。奥勒留身为皇帝，却自称为一个奴隶的私淑弟子，这恰恰说明他思想的超前。事实上，正是包括奥勒留在内的斯多葛派提出了“世界城邦”和“世界公民”的观念，认为人应该友爱，甚至要爱仇敌，并认为奴隶也可作为人类平等的一员。这些都对后来的基督教思想和17、18世纪出现的天赋人权学说产生重大影响。

奥勒留认为，是同一个神在主宰着世界：“一切事物都是互有关联的，连结万物的纽带是神圣的，几乎没有一个事物能够独立存在，因为它们联系在一起，有秩序地组成同一宇宙。只有一个由万物集合组成的宇宙，也只有一位共存于万物之中的神明，万物本是一体，遵循同一法则，有智性的生物中存在共同的理性，共同的真理，对于这些本源归一、共享同一理性的生灵而言，也就只有一个唯一的尽善尽美之境。(7·9)人的理性也是神的一部分，万物来源于神，又复归于神：“你是作为这世界的一部分出现的。你从哪里来，就将到哪里去；或者说，经过一个转化的过程，你将回到那创造你的宇宙理性之中。”(4·14) 因此人最大的幸福就是遵从理性，合乎自然：

行事若能遵从理性，一心一意，坚定不渝，不急不躁，不随便分心在别的事情上，保持心内的纯净正直，即使你随时可能放弃生命——如果能做到这些，不奢求什么，也无所畏惧，

① 奥勒留是拉斯蒂克斯的学生，拉斯蒂克斯是阿里安的学生，而阿里安正是埃比克太德的学生。

如果你现在的行为合乎自然，你从小到大所说的话没有任何虚假，那么，你就能过得幸福；谁也不能阻止你获得这样的幸福。
(3·12)

在《沉思录》中，奥勒留设想了这样一个人之楷模：

无论命运将什么事情加诸于他，他都怀着崇敬接受；不玷污内心的神明，不让各种妄念搅扰它，而是使它保持宁静，规矩矩地侍奉它，不说违背真理的话，不做违背正义的事。即使别人都不相信他的生活简朴、谦虚和满足，他也决不动怒；终其一生不偏离这条道路，循着这条路，他将获得纯粹、宁静，随时准备告别人世，没有任何勉强地接受命运的安排。(3·16)

可以说，自然、理性和德行，既是斯多葛哲学思想的精义所在，也是《沉思录》的关键词。

《沉思录》原为奥勒留自我对话的记录，行文质朴，不尚雕琢，然而由于发诸内心，灵性内蕴，故充塞着一股浩然之气，令人高山仰止，有一种深沉的崇高之美：

啊，宇宙，那与你的造化相和谐的万事万物，于我也是如此适宜。那于你恰如其时的一切事情，我就不会觉得会太早，或是太迟。啊，自然，你一年四季的恩赐，都是供我享用的果实。所有事物都是从你而来，因你而生，最后亦将复归于你。(4·23)

总之，牢牢记住吧：人生是何等短促，何等卑微：昨天像是一滩黏液，明天也不过是一具木乃伊、一堆灰尘。所以，在这短暂的有生之年，让自己过得合乎自然吧，怡然地走向人生

的终点,就像一枚熟透之后即将坠地的橄榄,感激承托它的大地,感激生养它的枝干。(4·48)

文天祥的《正气歌》云:“天地有正气,杂然赋流形。下则为河岳,上则为日星。於人曰浩然,沛乎塞苍冥。”译者以为借之来喻奥勒留,是非常恰确的。

《沉思录》每每涉及疾病、痛苦、欲望、死亡等人生的“严重时刻”。对这些问题,作者从不轻易下笔,而是凝神沉思,反复求诸内心,最后得出来自人生的细致观察和深刻洞见,如:

追求不可能的事情便是疯狂,但恶人做事不可能不疯狂。
(5·17)

快了,快了,你很快就将化为灰尘、一具骷髅,只剩下一个名字,甚至连名字也不存在了;因为人的名字不过是一种声响连同它的回声。(5·33)

多么令人羞愧呵!你的身体还没有放弃战斗,灵魂倒先屈服了。(6·29)

自己站直,不要让别人扶持。(7·12)

这些人生哲理的警句和箴言被后世广泛传颂、引用,不少成了俗语,影响至今难以磨灭。

当然,本书也并非全无瑕疵,毕竟是写作于戎马生涯之中,无暇精心布局,篇章之间不免重复;而所阐述的哲学理论,尤其是宇宙论和伦理学,今日看来不太系统,也不乏自相矛盾之

处。但从另一个角度来看，这也未尝不是优点。正因为它出诸内心，不加掩饰，所以我们方能窥见作者如何在忙碌的人生路上，以自己的经验为材料，沉思人生大义，领悟宇宙谜题，从中升华自己的智慧和心灵。其实，哲学原来并非如后世的哲学教科书那般呆板枯燥，如一堆殿堂上的木偶，而是一潭活水，流泻在人生的小道之上、山水之间，由涉足其间的沉思者随手掬来，涤荡心胸。后世惑于经院哲学，以为长篇大论、引经据典方为“哲学”，岂不知哲学不过在人的呼吸之间。所谓“一粒沙里看世界”，于一句话之中，于一小片断之间，皆可蕴神思灵光。钱钟书认为：“许多严密周全的思想和哲学系统经不起时间的排推消蚀，在整体上都垮塌了，但是它们的一些个别见解还为后世采用而未失去时效。好比庞大的建筑物已遭破坏，住不得人、也唬不得人了，而构成它的一些木石砖瓦仍然不失为可资利用的好材料。往往整个理论系统剩下来的有价值东西只是一些片段思想。……眼里只有长篇大论，瞧不起片言只语，甚至于陶醉于数量，重视废话一吨，轻视微言一克，那是浅薄庸俗的看法”。（《七缀集》）此论极是。所以读《沉思录》，固然可以正襟危坐，条剖理析；也可以于闲暇之时，憩息之余，捡起来随意翻读。

自《沉思录》传世以来，各种语言的译本众多，仅英译一类，便层出不穷，令人目不暇接。在几个较为常见的英译本中，Meric Casaubon 繁复流丽，George Long 古雅凝练，Jeremy Collier 浅近活泼，此译本最大的特点则在出语平实，层次分明，意思明了，既能够呈现作者本意，同时也保留某些连贯上略嫌生硬，思绪较为飘忽的地方，让读者从英译中也能窥见希腊文原本的风格。《沉思录》记录的是这位帝王哲学家思绪的片断，没有严整的体系，在很多段落上有较多重复，某些地方指代也较为含糊。英

译本力图保留这种“原始风貌”，不希望代古人捉笔，反对替奥勒留做哲学美文。身为译者，本书译文也尽量与之保持一致，无奈影中摩形，不知能保存几分，而且某些地方对于意思的把握受学识所限，难免过于“显豁”，或者失之“晦暗”。

目前大陆已有何怀宏、朱汝庆二位的译本，堪称将奥勒留哲学精义译被国人的“前锋”；梁实秋先生在近半个世纪前也曾将此书从 C. R. Haines 的英译本译成中文，近年由后人校订之后正式出版，通行宝岛坊间。在翻译过程中，以上三个中译本都是译者的案头必备，从中得益不少；为了便于读者理解，书中增加了不少注释，还参考了何、朱二位译本中的注释，尤其是梁实秋先生译本中详尽的注释，在此表示感谢。几位中文译者中，梁实秋先生是译坛泰斗，论及此书翻译，仍表示“平生翻译以此书最为吃力，亦以此书为受益最多”。本书译者因参阅中译、英译数种，或许有一二略胜之处，所谓事如积薪，后来居上，均得益于诸先行者。必须在此表示感念。目前国内的《沉思录》均转译自英译，尚未有译自希腊文的文本问世。译者自知两道转译，不知会有多少遗漏与误解，奥勒留若泉下有知，不知当如何感慨！幸而《沉思录》是名垂千古的经典之作，化入中文，仍能感到其中精义熠熠生辉。

于 2008 年春夏，在各个中英译本之间辗转流连，与罗马古人促膝对谈，倾听之，感悟之；向译界前人叩门请教，受益处、商榷处也时时可见。能有机缘以这种方式研读《沉思录》这部千古之作，实属幸事。作此短序，是为纪念。

译者 识

二〇〇八年五月

目 录

译 序	1
卷 一	1
卷 二	10
卷 三	18
卷 四	27
卷 五	44
卷 六	58
卷 七	75
卷 八	94
卷 九	112
卷 十	126
卷十一	141
卷十二	155

卷 一

1 · 1

从我的祖父维勒斯^①那里，我学到了高尚的品德和平和的性情。

1 · 2

从我父亲^②的名声和我所能记得的他的言行中，我懂得了什么是谦虚和男子气概。

1 · 3

从我的母亲那里，我学会了敬畏神明和慷慨仁爱，懂得了不仅要戒除恶行，也不要起恶念；她简朴的生活方式还教会我不事奢侈。

1 · 4

我的曾祖父从不逼迫我去公学，而更看重家里的良师，让我逐渐懂得在求知上不能吝惜时间与金钱。

① 作者年幼丧父，由祖父和阿厄尼斯·维勒斯和母亲鲁西拉抚养长大。

② 作者的亲生父亲（同样名为阿厄尼斯·维勒斯），大约在 124 年即已去世。

1·5

我的老师教导我，在竞技场中既不要加入蓝队也不要加入绿队，在角斗场上既不要拥护轻盾的一派也不要拥护重盾的一派；要学会吃苦耐劳、清心寡欲；凡事要亲历亲为，不要干涉他人事务；不轻信谗言。

1·6

从戴奥吉纳图斯^①那里，我学会了不在琐事上纠缠，不听信术士巫师所说的驱鬼符之类的话；不沉迷于斗鹌鹑这类事情，为此过于兴奋；学会了倾听忠言直谏；在他的引导下，我开始亲近哲学，先是巴克切斯^②，后来又研习了坦达西斯和马歇伊努斯；我在年青时就开始尝试对话录，向往薄衾硬枕的生活，对与希腊哲学有关的一切都充满兴趣。

1·7

拉斯蒂克斯^③让我意识到我的性格需要改进和磨练；让我懂得了不要热中于诡辩，不要写故作玄虚的东西，不要讲陈词滥调，不要故意显示自己是个苦修者，或者摆出一副仁慈的样子来炫耀自己；学会了不追求辞藻华丽、音韵优美，不以辞害意；避免穿着出门的袍子在屋里走来走去这类举动；学会了写信时行文朴实，就像他自己从锡纽萨给我母亲写的信一样；对于冒犯我、伤害我的人，不必耿耿于怀，若对方有意和解，就与他们冰释前嫌；从他那里，我还学会了认真阅读，不满足于表面

① 作者的绘画教师。

② 柏拉图学派哲学家；其余两个人名未详。

③ 古罗马政治家，斯多葛派学说的追随者。

的一知半解；不随便附和那些夸夸其谈的人；我也要感谢他从藏书中借给我埃比克太德的《对话录》，使我得以了解这位哲学家的思想。

1·8

从阿珀洛尼厄斯^①那里，我知道了什么叫做意志自由和永不放弃；懂得了凡事除了依赖理性，别无他途；学会了即使在遭遇丧子之痛和久病折磨时镇定如常；他也为我树立了榜样，既果敢坚毅，又亲切温和；我学会了在教导别人时循循善诱；他讲授各种哲学原理时流畅自然，很有一套，但却从不以此为傲，只把这些看作是微不足道的本领；从他那里，我还学会了如何从朋友那里得到帮助又不必降低自己，丧失尊严，也不会漠然置之，视为理所应当。

1·9

塞克斯特斯^②都让我体会到一种仁爱气质，他是一个以慈爱方式管理家庭的榜样；他遵循自然的生活观念，庄重而不故作，对于朋友的利益考虑得细心周到；对无知的人和不讲道理的人也能保持耐心。在与人相处方面他堪称典范，和他交往比听任何奉承都要愉快，同时他也很受那些与他交往的人敬重。他头脑明晰，总能敏锐地把握生活中的那些原则，并加以安排。他从不发怒或流露出任何过分的情绪，似乎摆脱了一切激情，对身边的人总是那么温柔宽厚；他不吝赞美别人，但从不流于夸张，他知识渊博，但从不卖弄学问。

① 古罗马时期斯多葛派学者，演说家。

② 柏拉图学派哲学家，普卢塔克的外甥（一说为普卢塔克之孙）。

1 · 10

从文法家亚历山大那里，我学会了不吹毛求疵；不去苛责那些在表达时文理不通、生造词语或发音错误的人，而是灵活地通过回答时重复正确的用法来暗示他；或者表示同意他的意见，和他一起证实该词的用法；或者和他一起讨论那件事而不是某个单独的词语，或者以别的方式巧妙地启发他学会正确的表达。

1 · 11

弗朗特^①告诉我什么是暴君专制的凶残无道、喜怒无常和装腔作势；总之，那些所谓的上流人通常都不近人情。

1 · 12

从柏拉图派的学者亚历山大那里，我懂得了不应该、也没必要总是以“我很忙”作为托词，以忙为借口来推卸我们在社会关系中对他人的责任。

1 · 13

从卡图勒斯^②身上，我懂得了不要对朋友的抱怨置若罔闻，即使他所说的毫无道理，也要安抚他，帮他恢复平日的冷静；对师长要心怀敬意，慷慨地赞美，正如多米蒂厄斯提起雅特洛多图斯^③时那样；对孩子要由衷地疼爱。

① 古罗马修辞学家、辩论家。与作者有书信若干留存。

② 斯多葛派学者。

③ 弗朗特的老师，斯多葛派学者。

1 · 14

我的兄长西维勒斯^①教会我爱亲人，爱真理，爱正义；他让我知道了特拉西亚^②、赫尔维蒂厄斯、加图、戴昂、布鲁特斯，让我懂得了一视同仁，懂得了权利平等和言论自由是统治的根基，懂得了国家的统治乃是为了尊重国民的自由；从他那里，我还学会了始终坚定不移地尊重哲学；乐于助人，乐善好施；心存善念，信赖朋友；对于那些他不赞同的人，他毫不掩饰自己的意见，朋友们也无需揣测他的意愿，因为他为人向来光明正大。

1 · 15

从马克西默斯^③，我学会了自制，不因他人而动摇自己的意志；无论是疾病还是其他的困境中都始终积极乐观；他的性格既亲切和蔼又庄重威严，两者结合得如此完满，足以成为我的表率；他做事勤恳，毫无怨言。他表里如一，从不口是心非，在任何行为中都不抱恶意；他从未表现出大惊小怪的样子，也没人听过他出语抱怨；他做事不匆忙，也不拖拉，也没有怅然若失或意志消沉的时候，他不去讨好他人，也不会表现得暴躁或者多疑。他心地仁厚，宽宏大量，而且为人正直；与其说他不曾背离正道，不如说他一直在正道上孜孜前行；任何人都不会觉得马克西默斯看低了自己，或者敢自夸说自己比他更好。此外，他也是一个极其幽默的人。

① 斯多葛派学者，他的儿子娶了作者的大女儿。

② 斯多葛派学者，被尼禄害死。

③ 斯多葛派哲学家。

在我的养父^①身上，我体会到了什么是亲切和善，但对于他经过深思熟虑决定下来的事情，他又是那么果断坚决；他不图虚名，不在乎凡俗的荣耀；他热爱工作，能持之以恒；只要是有利于公众的建议，他都乐意倾听；他赏罚分明，不偏不倚；他行事张弛有度，懂得什么时候坚持，什么时候放松；他不事男风；重视别人的感受，不强求朋友必须与他一起吃饭，陪伴左右，若是他们有事不能脱身，就无需来见他。在商讨国家大事时，他一丝不苟地对待每一个问题，总是能耐心倾听，不会因满足于初步印象而就此止步；他重视朋友情谊，不三心二意，也不会沉迷不已；他乐天知足，时时处处显得愉快开朗；他富有远见，细微之处也能考虑周全，但却不以此自夸；他禁止在公共场合对他欢呼赞颂，也对一切谄媚深恶痛绝；他治国兢兢业业，精打细算，即使受到责难也不以为意；他敬神，但不迷信；他爱民，但不会不择手段地迎合、讨好民众；他在任何事情上都头脑清醒，意志坚定，洁身自好，不好新惊奇。

对于命运之神恩赐的生活享受，他欣然领受，从不大肆炫耀，而是自然地享受；如果这一切不再唾手可得，也不留恋渴求。没有人能说他是诡辩家、能说会道的家奴，或者卖弄学问的人，他思想成熟、性格完善，不受谗言所迷惑，能约束自己，也能管理他人。

除此之外，他只对真正的哲学家深怀敬意，那些自称哲学家的人则不在此列，而且他从不让自己受这些人的影响。他平易近人，性格随和，但绝不失分寸。他懂得适当地保重身体，

① 即古罗马皇帝安东尼·派厄斯。